

# GÉRER UN DÉSACCORD-CONFLIT

## Quand la tension monte

Une tension coince et ça se voit : regards qui évitent, remarques qui piquent, silences lourds. C'est normal, ça arrive en vie collective.

Prenons 15 minutes pour nommer ce qui se passe, s'écouter vraiment, et trouver comment continuer à naviguer ensemble.

Vous êtes en mer depuis quelques jours et une tension s'est installée. Entre deux personnes, ou dans tout le groupe. Les échanges sont tendus, certains se referment, d'autres réagissent vite. Ça pèse sur l'équipage. Ce n'est plus un simple désaccord : c'est un conflit qui bloque.

**Sans régulation**, la tension s'enkyste. On navigue côté à côté mais plus ensemble. Les non-dits s'accumulent, l'ambiance se dégrade, chacune perd de l'énergie à gérer ses émotions plutôt qu'à profiter du stage.

**Avec ce temps de régulation**, on désamorce. On s'exprime, on s'écoute, on trouve un terrain commun ou on décide de laisser reposer. L'équipage repart sur des bases plus saines, avec moins de poids sur les épaules.

---

## POINT D'ATTENTION

Lae second soigneux du jour - ou lae moniteurice si plus approprié - facilite. Veiller à l'équilibre des temps de parole - les plus silencieux ont peut-être le plus besoin de s'exprimer. Ne pas forcer la résolution : parfois, laisser reposer un désaccord jusqu'au lendemain est une issue valable.

## 1. POSER LE CADRE

Quelqu'une propose : "On prend 15 min pour parler de ce qui se passe. Chacune pourra s'exprimer sans être interrompue." Si la tension est entre deux personnes spécifiques, le plus sain est de faire la médiation en privé, sans le reste de l'équipage.

## 2. TOUR D'EXPRESSION ET REFORMULATION

Chaque personne concernée dit son ressenti (2-3 min max chacune). Les autres écoutent, sans répondre, sans se justifier.

- **Ce que j'ai observé** : faits, sans jugement
- **Ce que ça m'a fait** : émotions, besoins
- **Ce dont j'aurais besoin** : pour avancer

Entre chaque tour d'expression, la médiateurice reformule avec l'aide des autres : "*Si je comprends bien, tu dis que...*" Ca permet de vérifier qu'on a bien compris et montre qu'on a écouté.

## 3. CULTIVER UN TERRAIN COMMUN

Questions guides :

- Sur quoi est-on d'accord ?
- Qu'est-ce qui est important pour chacune ?
- Quelle solution pourrait convenir à tout le monde ?

**Soit** on trouve un accord → on le formule clairement, on l'écrit chacun pour l'autre, sur un papier qu'on garde pas loin, dans notre poche. **Soit** on décide de laisser reposer → "On en reparle demain si besoin."

## ⚓ ANCRAGE

**Dans le livre de bord** : une ligne "Tension nommée et régulée" (sans détails personnels - le LDB peut être relu par d'autres).

**Vérification** : Le second soigneux du lendemain vérifie discrètement en débrief soir que la tension ne ressurgit pas.